Research Paper | Psychology | E-ISSN No : 2454-9916 | Volume : 7 | Issue : 2 | Feb 2021

EFFECT OF PREKSHA MEDITATION ON SELF-CONFIDENCE ABILITY

आत्मविश्वास क्षमता पर ध्यान का प्रभाव

Dr. Nirmala Bhaskar[1] | Dr. Ashok Bhaskar[2]

[1]Asstt. Professor, Om Sterling Global University, Hisar, India.
[2]Asstt. Professor, Jain Vishwa Bharati Institute, Ladnun, India.

ABSTRACT

सफलता प्राप्त करने में आत्मविश्वास एक आवश्यक तत्त्व होता है। चाहे वह सफलता किसी भी क्षेत्र में प्राप्त करनी है। आत्मविश्वास युक्त व्यक्तित्व सफलता की निशानी होती है। अतः सफलता की आकांक्षा रखने वाले एक व्यक्ति के जीवन में उच्च स्तर का आत्मविश्वास पाया जाना आवश्यक है। आत्मविश्वास स्व–प्रत्यक्षीकरण का एक गुण है। इसे एक सकारात्मक अभिवृत्ति माना जाता है और इसे समस्याओं के निराकरण की योग्यता के रूप में देखा जाता है। आत्मविश्वास अनुसंधान का विषय बनने का मूल कारण इसका विभिन्न चरों पर प्रभाव माना जाता है। शोध सम्बन्धी कई अनुसंधानों के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि आत्मविश्वास का भौक्षणिक सफलता से धनात्मक सह–सम्बन्ध होता है।

मुख्य बिन्दु– आत्मविश्वास, प्रसन्नता, स्वास्थ्य, ध्यान

आत्मविश्वास व्यक्ति की सकारात्मक सोच की ओर एक मूल संकल्पना है यह व्यक्ति को उस योग्यता को प्रदर्शित करता है जिसके बल पर वह दूसरों पर निर्भर हुए बिना मुश्किल से मुश्किल समस्या का समाधान भी ढूंढ लेता है।

आत्मविश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है जिससे विचारों की स्वाधीनता प्राप्त होती है और महान् कार्यों के सम्पादन में सफलता मिलती है। इससे आत्मरक्षा होती है। आत्मविश्वास से ओत–प्रोत व्यक्ति को अपने भविष्य के प्रति किसी प्रकार की चिंता नहीं रहती। आत्मविश्वास वह अद्भुत शक्ति है जिसके बल पर अकेला मनुष्य हजारों विपत्तियों एवं शत्रुओं का सामना कर लेता है। संसार में जितने भी सफल व्यक्ति हुए हैं, यदि हम उनका जीवन इतिहास पढ़ें तो पाएंगे कि उन सभी ने एक समानता थी और वह समानता थी–आत्मविश्वास।

आत्मविश्वास के बल पर ही महत्त्वाकांक्षाओं की पूर्ति संभव है। हमारे प्रत्येक कार्य पर पूरा–पूरा प्रभाव हमारे आत्मविश्वास का पड़ता है। यहां तक कि जिस कार्य की शुरुआत में इस विश्वास की कमी होगी, कार्य का परिणाम भी अधूरा ही दिखाई देगा।

आत्मविश्वास पर इमर्सन ने कहा है–''हम स्वयं अपनी सफलता की सीमाएं बांधते हैं। आत्मिक एवं मानसिक शक्ति से अधिक प्रभावशाली बात और कोई नहीं होती। होश संभालने के बाद से ही प्रत्येक किशोर युवक को यह शिक्षा देते रहना आवश्यक है कि तुम्हें संसार में महान कार्यों के लिए भेजा गया है। प्रकृति चाहती है कि तुम उन कार्यों को सम्पन्न करो। यदि आपको अपने ऊपर विश्वास है तो दूसरों की राय भी आपके लिए अच्छी होगी।

प्रत्येक मनुष्य को जीवन में नई से नई चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहना चाहिए। अपने अंदर ईश्वर की दी प्रत्येक शक्ति को जगाकर उसका पूरा–पूरा उपयोग करना चाहिए।

महर्षि भर्तृहरि ने आत्मविश्वास पर कहा है–
आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्न विहता विरमन्ति मध्याः।
विघ्नै पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारभ्य चोत्तमजना न परित्यजन्ति।।

अर्थात् नीच पुरुश तो विघ्नों के भय से कार्य आरम्भ ही नहीं करते। मध्यम श्रेणी के पुरुश कार्य आरम्भ तो कर देते हैं पर विघ्नों से घबराकर बीच में ही बंद कर देते है किन्तु उत्तम पुरुश विघ्नों के बारम्बार आने पर भी आरम्भ किए हुए कार्य को समाप्त किए बिना नहीं रुकते। (जीत के दावेदार)

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है–आत्मविश्वास जैसा कोई मित्र नहीं होता। आत्मविश्वास ही भावी उन्नति की प्रथम सीढ़ी है।

जीवन एक संघर्ष है। इसमें लक्ष्य की प्राप्ति और ईच्छा पूर्ति में अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है। इनका प्रभाव व्यक्ति की निष्पादन क्षमताओं पर पड़ता है। आज की भौतिकवादी जीवनशैली और विलासमय जीवन पद्धति से भावात्मक अस्थिरता और मनोविकारों की निरन्तर वृद्धि हो रही हैं जिसका सीधा असर व्यक्ति की निष्पादन क्षमता पर पड़ता है। तनाव, चिन्ता, भय, अवसाद, निराशा, कुण्ठा, क्रूरता, आक्रामकता, ईर्ष्या, चिड़चिड़ापन आदि निरन्तर उसकी क्षमता को प्रभावित करते है (धर्मेश, 2015)।

सुविख्यात लेखक व मनोवैज्ञानिक डॉ. जॉयस ब्रदर्स कहते है, ''किसी व्यक्ति की अपने बारे में धारणा उसके व्यक्तित्व का सबसे महत्वपूर्ण भाग है। यह मानव व्यवहार के हर पहलू को प्रभावित करती है। ऐसा कहने में कोई अतिरेक नहीं है कि एक मजबूत, सकारात्मक आत्म छवि जीवन में सफलता की सर्वोत्तम संभव तैयारी है (जिग्लर, 2009)।''

आपके कार्य की नींव ही आपका आत्मविश्वास है। आप अमुक कार्य कर सकते हैं, इस विचार में ही शक्ति है। स्मरण रखिए, जिस मनुष्य में पूर्ण आत्मविश्वास है उसे अपने भविष्य के विषय में किसी प्रकार की चिन्ता ही नहीं रहती। वह उन आशंकाओं से मुक्त रहता है जिनसे कि दूसरे लोग दबे रहते है। उस व्यक्ति को जो आत्मवि वास से सुरक्षित है, कार्य और विचार की स्वाधीनता मिल जाती है जिससे उसे उच्च कार्यो के संपादन करने में बड़ी सहायता प्राप्त होती है। शंका और संदेह आपके मन की एकाग्रता में बाधक है, जबकि मन की एकाग्रता ही आपके कार्य सम्पादन की शक्ति है। आत्मविश्वास और आत्म श्रद्धा प्रत्येक कार्य को पूर्ण करने

में सर्वप्रथम है। आत्मवि वास ही के कारण आपकी शक्ति दुगनी होती है और आपकी योग्यता तथा कार्य क्षमता बढती है। वास्तव में विश्वास एक आध्यात्मिक कार्य ाक्ति है। अतः आप अपने आत्मविश्वास को बढाकर आप जो चाहेंगे कर सकेंगे। इससे आपकी कार्य सम्पादन शक्ति अवश्य बढ़ेगी (मार्डेन, 1983)।

जब हम संकल्प और आत्मवि वास तथा साधनों के सहारे आगे बढ़ते हैं तो अपनी योग्यताओं पर हमें अटूट विश्वास हो जाता है जो सोचने लगता है कि जिस काम को भी वह हाथ में लेगा अवश्य ही उसमें सफल होगा। चाहे बाहर वालों को यह वि वास अधिक ही प्रतीत होता हो फिर भी वह व्यक्ति अवश्य सफल होगा।

आशावाद मानसिक सूर्योदय है जिससे जीवन का निर्माण होता है और सौन्दर्य का विकास होता है। आशावाद से तमाम मानसिक योग्यताओं का विकास होता है ठीक उसी तरह जैसे कि सूर्योदय के द्वारा पेड़ पौधों का विकास होता है (मार्डेन, 1988)।

आत्मविश्वासी मनुष्य के लिए कौनसा कार्य असंभव है? आत्मवि वास को जागृत करके हम अपना बल दुगुना कर लेते हैं। आत्मविश्वास के बल पर कहे हुए शब्द सहस्रों लोगों में उस विश्वास का संचार कर सकते है, जिसके बल पर वे भयानक से भयानक संकट में भी पर्वत के समान अटल रहे (मार्डेन, 1986)।

आत्मवि वास स्वयं पर भरोसा एवं स्वात्मा की निहित शक्ति पर विश्वास है। यह व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति में उचित निर्णय लेने का साधन प्रदत्त करता है।

आत्मविश्वास प्राथमिक रूप से स्वयं की योग्यताओं के सकारात्मक एवं वास्तविक विचारों को रखने का बोध है (सारा एवं जैनी, 2008)।

आत्मविश्वास पर साहित्यक सर्वेक्षण

विद्यार्थियों के आत्मविश्वास का उनकी दुश्चिन्ता एवं उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। जिसमें जयपुर शहर से कक्षा 9 के 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इस अध्ययन में ए.के. सिन्हा और एल एन. सिन्हा द्वारा निर्मित स्कट मापनी एवं ए. पाण्डेय एडवांस स्टडी एवं रिसर्च सेन्टर डॉ. हरीसिंह और विश्वविद्यालय सागर म.प्र. द्वारा निर्मित एस.सी.एस मापनी का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि उच्च आत्मविश्वास व मध्यम आत्मविश्वास वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर पाया गया। निम्न व मध्यम आत्म विश्वास वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर नहीं पाया गया। उच्च व निमन आत्मविश्वास वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में भी अंतर पाया गया (मीणा, 2010)।

इस शोध कार्य में प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से अपराधियों के अहम्, पराहम्, भय, अर्जित तनाव एवं कुण्ठाओं में सार्थक कमी पाई गई। कैदियों की धीरता, प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास सार्थक स्तर पर बढ़ा हुआ पाया तथा उनका मनोदैहिक स्वास्थ्य सुदृढ़ हुआ (शर्मा एवं गौड़, 2009)।

ध्यान में त्राटक के नियमित अभ्यास से आत्मविश्वास में सार्थक परिवर्तन पाया गया (बिहारिया, 2004)।

यह अध्ययन विपश्यना ध्यान पर किया गया इसमें पुलिस विभाग के 28 कर्मचारियों पर विपश्यना ध्यान का प्रभाव देखा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार विपश्यना द्वारा प्रयोज्यों में सकारात्मक आंतरिक परिवर्तन घटित हुए। विपश्यना का प्रभाव इस साहित्यिक सर्वेक्षण में अध्ययन किया गया। इसमें प्रयोज्य अपने कर्त्तव्यों के प्रति अधिक जिम्मेदार बने। मानसिक क्षमता के विकास से आत्मविकास में वृद्धि और नकारात्मक भावनाओं में कमी आई (शामारी एवं साथियों, 2001)।

इस अध्ययन में योग ध्यान आधारित शिथिलीकरण तकनीक का प्रभाव मनोवैज्ञानिक चरों पर देखा गया। शिथिलीकरण से पूर्व 50 मेडिकल छात्रों का नियमित अध्ययन गतिविधियों के दौरान चिन्ता का मापन स्पिल बर्गर चिन्ता मापनी द्वारा किया गया। परिणाम में यह पाया गया कि योग ध्यान के नियमित अभ्यास से छात्रों में बेहतर समझ, एकाग्रता, अच्छा पारस्परिक सम्बन्ध एवं आत्मविश्वास, कार्य कुशलता में सुधार, आशावादी दृष्टिकोण में सकारात्मक सुधार पाया गया। चिड़चिड़ापन का स्तर कम हुआ। इसके साथ ही परीक्षा से सम्बन्धित तनाव कम हुआ (मालाथी एवं दामोदरन, 1999)।

विश्वविद्यालय के छात्रों पर (शवासन) ध्यान का प्रयोग किया गया। चिकित्सकीय तकनीक के रूप में कायोत्सर्ग की प्रभावशीलता को 1 माह के प्रयोग से जांचा और पाया गया कि यह अवसाद के स्तर में कमी करता है। मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है जिससे आत्मविश्वास व सांवेगिक स्थिरता में सकारात्मक परिवर्तन प्राप्त होते हैं (कुमार एवं साथियों, 1993)।

उपरोक्त ध्यान के परिणामों से स्पश्ट है कि ध्यान के अभ्यास से आत्मविश्वास पर सार्थक प्रभाव पड़ता है अतः ध्यान के अभ्यास से अंतर्निहित क्षमताओं को जागृत किया जा सकता है। प्राप्त परिणामों के आधार पर इस बात की पुश्टि होती है कि ध्यान के नियमित अभ्यास से आत्मविश्वास क्षमता में बढ़ोतरी होती है। निश्कर्शतः कहा जा सकता है कि परिणाम सार्थक हैं।

संदर्भ ग्रन्थ–

I. जिग्लर, जिंग (2009) : शिखर पर मिलेंगे, मंजुल प्रकाशन, भोपाल, आई. एस. बी. एन. 978–81–86775–43–1, पृ. 47

II. बिहारिया, अविनाश (2004) : त्राटक का आत्मवि वास पर प्रभाव एक अध्ययन, देव संस्कृति वि वविद्यालय, पृ 137, 142

III. मार्डेन, स्वेट (1983): आप क्या नहीं कर सकते?, अरविन्द प्रकाशन, दिल्ली, पृ. 57, 68

IV. मार्डेन, स्वेट (1986): सफलता की कुंजी, साधना पॉकेट बुक्स, दिल्ली, पृ. 15, 19–20

V. मार्डेन, स्वेट (1988): अपने को पहचानो, साधना पॉकेट बुक्स, दिल्ली, पृ. 82

VI. मीणा, महेन्द्र (2010) : विद्यार्थियों के आत्मविश्वास का उनकी दुश्चिन्ता एवं उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, सृजन शोध विशेषांक, विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान, नई दिल्ली, पृ. 201–202

VII. मुनि, धर्मेश (2015): प्रेक्षाध्यान (अध्यात्म योग का मासिक पत्र), जैन विश्व भारती, लाडनूं, पृ. 14

VIII. Kumar, S.S. Kaur, P., & Kaur, S. (1993) : Effectiveness of 'Shavasana' on depression among university students. Indian Journal of Clinical Psychology, 20(2), p. 82-87

IX. Malathi, A. & Damodaran, A. (1999) : Indian Journal Physiology and Pharmacology, 43(2), 218-214

X. Shammari, Bader Al., Yaqout, Addullah Al-, Hussaini, Ahmad Al-(2001) : Determinants of audit fees in Kuwait. Journal of Academy of Business and Economics

XI. Sharma, A. & Gaur, B.P. (2009) : Effect of Preksha Meditation on mental health, reaction to frustration and personality variables of prisoners Ph.D. thesis of second author supervised by the first author, JVB University, Ladnun (Raj.) India.